

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена на заседании методического
совета от «20» июня 2025 г.
Протокол № 6
Принята на заседании педагогического
совета от «29» августа 2025 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

 И.В.Сайгина

Приказ № 339-од «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес» (новые места 2021)**

Программа разработана для реализации мероприятия «Создание новых мест
дополнительного образования в различных образовательных организациях
по всем направленностям» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка»
национального проекта «Образование»

Объединение «Фитнес»

Уровень программы: **стартовый**

Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **1 год, 108 часов**

Возраст обучающихся: **6-8 лет**

Программу разработал(и):
педагог дополнительного образования
Минеева Мария Александровна

г. Ульяновск, 2025 г.

Содержание программы

1.	Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	8
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	10
1.4.	Учебно-тематический план	12
1.5.	Содержание учебно-тематического плана.....	15
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	31
2.1.	Календарный учебный график	31
2.2.	Формы аттестации/контроля	42
2.3.	Оценочные материалы.....	43
2.4.	Методическое обеспечение программы.....	44
2.5.	Условия реализации программы.....	46
2.6.	Воспитательный компонент	47
3.	Список литературы	50

1. КОМПЛЕКСОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана для реализации мероприятия «Создание новых мест дополнительного образования в различных образовательных организациях по всем направленностям» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органичным соединением спорта и танца, спорта и здорового образа жизни, единством движения и жизни. Фитнес во всех формах своей деятельности направлен в первую очередь на поддержание хорошей физической формы и активности, а потому наилучшим образом способствует разностороннему развитию детей, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Представленная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортом, потребность во внимательном и бережном отношении к своему здоровью и физической активности, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Детский фитнес (Новые места 2021)»** (далее - Программа) разработана на основе примерной типовой дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от

04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

– Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ОГБН ОО «ДТДМ»;

– Положение об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ»;

– Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ОГБН ОО «ДТДМ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением

электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

– Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, нацелена на физическое совершенствование детей, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Уровень программы: стартовый.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы заключается в возрастающем запросе общества (как родителей, так и самих обучающихся) к неспецифичным, но общеукрепляющим видам физической нагрузки, дающим профилактику гиподинамии и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Фитнес, как один из самых распространенных и массово-популярных видов спорта, способствует не только развитию физических качеств, но и является способом приобретения и развития общей гармоничности и красоты тела, пластики, грации. Фитнес прост и доступен для освоения детьми любого возраста, обладает широкими возможностями выбора силы воздействия и интенсивности тренировки для любого уровня общей физической подготовки обучающихся.

Отличительной особенностью программы является общая направленность на создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. Программа включает не только физкультурно-оздоровительное и образовательное направления здоровьесберегающей технологии, но и методы обеспечения социально-психологического благополучия, которые направлены не только на воспитание у обучающихся культуры здоровья и формирование норм здорового образа жизни, но на создание эмоционального комфорта и позитивного самочувствия. Освоение

данной Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию общефизических качеств, профилактике гиподинамии и различных заболеваний, ей вызванных.

Новизна программы состоит в том, что в ней изучаются различные виды спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, гибкости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами в игровой деятельности. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма. На занятиях особое значение уделяется повышению уровня двигательной активности обучающихся, кроме того, занятия по Программе способствуют повышению адаптации обучающихся к жизни в социуме, так как способствуют их самореализации и повышению уровня самооценки через участие в соревновательных мероприятиях, танцевальных флешмобах. Занятия способствуют снятию психоэмоционального напряжения, опосредовано способствуют развитию эмоционального интеллекта.

Педагогическая целесообразность.

Систематические занятия спортом (фитнесом в том числе) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

В контексте интеграции знаний из области физической культуры и спорта, биологии и физиологии, а так же областей, посвященных диетологии (сведения о правильном питании и составления своего рациона) программа реализует **метапредметный подход.**

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 6 - 8 лет.

Возраст 6-8 лет характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка. В этот период идет интенсивное развитие и

совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Начинает развиваться произвольное внимание. Происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации. Идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

Фитнес для детей 6-8 лет служит важным фактором здорового образа жизни и социально ориентированного поведения. В таком возрасте ребенок имеет повышенную биологическую потребность в двигательной активности. Ее количественные характеристики определяются:

- гендерной принадлежностью;
- типом телосложения;
- уровнем физического развития;
- особенностями высшей нервной деятельности;
- порой года;
- климатическими условиями;
- физиологическими возможностями растущего тела.

Занятия фитнесом оказывают существенное влияние на физические параметры организма, становление и развитие церебральных структур. Мышечные сокращения во время тренировок стимулируют мозговое кровообращение, что способствует совершенствованию анализаторных систем.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Состав группы является постоянным.

Набор обучающихся производится в начале учебного года, зачисление в объединение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Фитнес» медицинских противопоказаний для занятий, без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам

Объем программы: 108 часов.

Срок освоения программы: 1 учебный год.

Режим занятий.

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

1 академический час x 3 раза в неделю (1 академический час =45 минут).

Особенности организации образовательного процесса и форма реализации.

Обучение по программе **очное**, с применением ресурсов электронного обучения, при необходимости предусматривается использование дистанционных образовательных технологий.

Очная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объёме.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические (беседы, обсуждения и т.п.) и практические часы (учебно-тренировочные занятия: классическая аэробика, упражнения на координацию, упражнения с элементами стретчинга, упражнения с инвентарем;, танцевальные флешмобы и т.п.), контроль

(беседа, выполнение упражнений).

Система фитнес - подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и поддержание стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, потребности бережного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

Обучающие:

- обучить теоретическим знаниям о влиянии занятий детским фитнесом на организм, познакомить с профилактикой травматизма;
- обучить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить понятиям «правильное питание», «физическая активность», «распорядок дня», познакомить с принципами, входящими в понятие «здоровый образ жизни».

Развивающие:

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- развивать силу и гибкость, опорно-двигательный аппарат с помощью использования силовых упражнений и стретчинга;

- развивать чувство ритма, умение соотносить движения с музыкой;
- формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

1.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учётом цели и поставленных задач.

Предметные:

- обучающиеся освоили знания о влиянии занятий фитнесом на организм;
- обучающиеся самостоятельно выполняют основные упражнения оздоровительной направленности;
- обучающиеся знакомы с основами здорового образа жизни и его принципами;
- изучены понятия: «правильное питание», «физическая активность», «распорядок дня».

Метапредметные:

- обучающиеся демонстрируют развитие основных психических процессов: памяти, мышления, внимания;
- развит уровень ритмической подготовки обучающихся;
- обучающиеся демонстрируют развитые (сравнительно) основные физические качества: силу, гибкость, а так же развитие опорно-двигательного

аппарата;

- у обучающихся сформирована правильная осанка.

Личностные:

- обучающиеся проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- обучающиеся демонстрируют стремление к сохранению своего здоровья, укреплению и поддержания физической формы;
- обучающиеся проявляют волевые качества, целеустремленность, трудолюбие;
- обучающиеся проявляют самостоятельность, активность, ответственность.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	2	2	
1.1	Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Спортивные травмы и меры их предупреждения.	2	1	1	Беседа
1.2	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.	2	1	1	Опрос
2	Основные направления детского фитнеса	74	10	64	
2.1	Классическая аэробика (с применением гантелей виниловых, гимнастической палки)	13	2	11	Выполнение упражнений, беседа
2.2.	Хореография (с применением координационной тренировочной лестницы, стенки шведской)	9	1	8	Выполнение упражнений
2.3	Дыхательная гимнастика	6	2	4	Выполнение упражнений, беседа
2.4	Программа занятий «Здоровая спина» (с использованием коврика ортопедического массажного, координационной тренировочной	13	2	11	Выполнение упражнений, опрос

	лестницы)				
2.5	Силовая тренировка (с применением гантелей виниловых, гимнастической палки, медицинского набивного мяча)	10	1	9	Выполнение упражнений, беседа
2.6	Стретчинг	11	1	10	Выполнение упражнений, беседа
2.7	Фитбол (с применением мяча для фитнеса «Фитбол с рожками», мяча для фитнеса «Фитбол»)	12	1	11	Выполнение упражнений, беседа
3	Комбинированные тренировки	30	3	27	
3.1	Круговая тренировка (сила-гибкость) (с применением гантелей виниловых, координационной тренировочной лестницы)	10	1	9	Выполнение упражнений, беседа
3.2	Интервальная тренировка (аэробика-сила) (с применением скакалки гимнастической, фитбола, мяча массажного)	7	1	6	Выполнение упражнений, беседа
3.3	Фитбол-аэробика	5	1	4	Выполнение упражнений, опрос
3.4.	Основы здорового питания.	2	1	1	Беседа
3.5.	Внутренние турниры, конкурсы, соревнования	6	-	6	Участие в соревнованиях
	Всего:	108	15	93	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Основы знаний (4 часа).

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Причины травматизма и правила предупреждения травматизма в спорте. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок;
- плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена;
- плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований;

- грубое нарушение правил контроля со стороны врача;
- нарушение дисциплины или правил проведения тренировок.

Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Форма контроля: беседа.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, мячи набивные.

Тема 1.2. Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.

Теория. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений.

Форма контроля: опрос.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, мячи набивные.

Раздел 2. Основные направления детского фитнеса (74 часа).

Тема 2.1. Классическая аэробика.

Теория: История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

Практика. Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Steptouch), открытый шаг (Openstep), скрестный шаг (Gripwine), ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, sidetoside). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumpingdjek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (legcurl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Силовой тренинг. Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы:

- упражнения для рук и плечевого пояса (с использованием гантелей виниловых);
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей;
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы);
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть) (с использованием гимнастической палки).

Элементы статической силы:

– «пресс» - подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации):

– полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада. Равновесия, повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Форма контроля: беседа (понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Выполнение упражнений.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, гантели.

Тема 2.2. Хореография.

Теория. История хореографии, основные направления, наименования позиций, движений. Общая хореография — это комплекс упражнений для всего тела, который помогает приобрести красивую осанку, грацию и аккуратность исполнения. На занятиях общей хореографии особое внимание уделяется развитию профессиональных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации). Также ведётся работа над пластикой и образным самовыражением, что помогает более ёмко понимать хореографическое искусство.

Практика. Позиции ног – по 1,2, 3-й. Позиции рук – подготовительная 1,2,3 (разучивание на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку. Демиплие – складываем, сгибание, приседание, развивает выворотность, бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к

станку по 1,2,3-й позициям. Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Выполнение упражнений с применением координационной тренировочной лестницы, стенки шведской.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, координационная лестница.

Тема 2.3. Дыхательная гимнастика.

Беседа. Дыхательная гимнастика - это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, физические показатели улучаются. Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию. Недаром элементы дыхательной гимнастики обязательно включают в комплекс упражнений на занятиях физкультурой.

Практика. Разучивание дыхательных упражнений, отработка умения правильно дышать во время выполнения физических упражнений.

«Дыхание одной ноздрей». Очень полезное упражнение для улучшения работы мозга. Встать прямо, тело расслаблено. Закрывать левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5-6 раз.

«Глубокое очищение». Проводить в любом удобном положении — сидя, лежа или стоя. Сначала максимально выдохнуть воздух из легких, затем медленно и глубоко вдохнуть, выпячивая вперед грудную клетку и стараясь свести лопатки. Через сомкнутые губы сделать три отрывистых сильных выдоха. Повторить упражнение 3 раза.

«Восстановление дыхания». Базовое упражнение после физической активности. Ребенок вдыхает воздух через нос, максимально наполняя легкие. Задерживает

дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания.

«Укрепление легких». Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.

«Занятие для спортсменов». Принять положение упор лежа на гимнастической скамейке. Медленно вдохнуть через нос и задержать дыхание. Медленно перевести тело в положение высокой планки, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Вернуться в исходное положение и медленно выдохнуть весь воздух из легких.

Форма контроля: беседа, выполнение упражнений.

Оборудование: коврик ортопедический массажный, мяч массажный, гимнастическая палка, скакалка.

Тема 2.4. Программа занятий «Здоровая спина».

Теория: Спина - одна из самых уязвимых частей тела человека. И неудивительно - позвоночнику приходится постоянно поддерживать и корректировать вертикальную позу человеческого тела. Именно поэтому этот «стержень тела» быстро выходит из строя, если не уделять ему достаточного внимания и заставлять почти целый день оставаться в неудобной и однообразной позе. Укрепление мышц спины физическими упражнениями помогает не только оставаться гибкими, но и обеспечивает в целом лучшую физическую форму. Но при этом надо понимать, что, накачав спину, мы не решим проблему неправильной осанки, рисков искривления позвоночника и появления болей. Только регулярное выполнение упражнений на укрепление всего мышечного корсета позволит иметь натренированную мускулатуру, снижающую нагрузку на позвоночник, связанную с прямохождением. Если мышечный корсет слабый, то межпозвоночные диски испытывают повышенное давление, теряют эластичность, происходит их дегенерация с ослаблением мышечного тонуса. Мышечный корсет

можно тренировать как комплексно на одном занятии, так и разделяя на отдельные группы мышц, каждую из которых тренировать не менее 2-х раз в неделю. У мышц есть свойство приспосабливаться к физическим нагрузкам, поэтому необходимо регулярно не только увеличивать количество повторов комплекса, но и разнообразить перечень используемых упражнений.

Практика: Комплексы корригирующих упражнений (с гимнастической палкой, у шведской стенки, с медицинскими набивными мячами, с гантелями). Выполнение упражнений с использованием коврика ортопедического массажного, координационной тренировочной лестницы. Начинаем с 5 повторов каждого комплекса, постепенно, доведя до 15. При достижении определенного уровня тренированности используйте гантели для рук.

<https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/zdorovaya-spina-krasota-i-zdorove.html>

Форма контроля: опрос, выполнение упражнений.

Оборудование: гимнастические палки, медицинские набивные мячи, гантели, коврик ортопедический массажный, координационная тренировочная лестница, шведская стенка.

Тема 2.5. Силовая тренировка.

Теория: Силовые тренировки — это вид физической активности, который оказывает нагрузку на мышцы и кости, развивает силу и выносливость. Также силовые упражнения тренируют сердце. В основе силовых тренировок лежит принцип прогрессивной перегрузки: мышцы подвергаются напряжению, превышающему привычное, и в ответ увеличиваются в объёме, адаптируясь к возросшим нагрузкам. Напряжение создаётся с помощью собственного веса, гантелей, штанг, тренажёров и другого спортивного инвентаря, например специальных плотных резинок. Силовые тренировки, вопреки распространённому мнению, нужны не только для набора мышечной массы, но и помогают укрепить мышечный корсет, который защищает спину, быстрее восстановиться после травм и в целом поддерживать физическую форму. Кроме того, они улучшают обмен

веществ и предупреждают депрессию.

Силовые тренировки различаются в зависимости от цели, которую преследует человек, и используемых методов. Можно тренироваться с собственным весом или использовать отягощения (свободный вес):

Силовые тренировки со свободными весами. В качестве нагрузки в таких тренировках используют штанги, гантели, гири. Упражнения можно выполнять как в тренажёрном зале, так и дома. Они подходят для работы над всеми группами мышц: от ног и спины до рук и груди.

Силовые тренировки с собственным весом. Здесь в качестве нагрузки используется собственный вес, а не спортивный инвентарь. В основе таких тренировок отжимания, подтягивания, планка, приседания и выпады, которые развивают силу, выносливость и координацию. Преимущество тренировок с собственным весом заключается в их универсальности и безопасности, так как нагрузка естественным образом адаптируется под способности человека.

Есть и высокоинтенсивные программы: они совмещают кардио и силовые тренировки, чтобы одновременно укрепить мышцы и развить выносливость. Ещё силовые тренировки можно поделить на персональные, самостоятельные и групповые.

Практика.

Упражнения силового блока:

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом (с гимнастической палкой) и без;
- отведение ног в сторону, вперед, назад;
- выпады вперед, назад, в сторону, в движении;
- махи ногами;
- ходьба выпадами;
- перекаты с ноги на ногу.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:

- сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук (с использованием гантелей виниловых);
- сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Упражнения для мышц спины и ягодиц (с использованием гимнастической палки).

Упражнения с медицинским набивным мячом (с помощью медицинского набивного мяча можно выполнять функциональные упражнения, приводящие в тонус все мышцы, улучшая их координацию и выносливость).

Форма контроля: беседа, выполнение упражнений.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, мячи набивные, гантели.

Тема 2.6. Стретчинг.

Теория: Растяжка – комплекс упражнений, направленный на улучшение гибкости связок и мышц, повышение подвижности суставов. Растяжка может выступать как самостоятельным видом фитнеса, так может использоваться и в качестве разминки перед силовой тренировкой или завершающей частью после основной нагрузки. С помощью растяжки улучшается кровообращение и ускоряются обменные процессы, что способствует регенерации клеток и питанию кожных покровов, помогает поддерживать опорно-двигательную систему в стабильном состоянии. Стретчинг подготавливает тело к физическим нагрузкам, поэтому разогретые мышцы лучше развиваются и восстанавливаются.

Виды растяжки:

Статическая. Самый популярный вид для начинающих. Человек принимает положение для растяжения мышц и задерживается в нём от 15 до 60 секунд.

Динамическая. Даёт максимальные результаты в прокачке мышц и придании им рельефа. Упражнения основаны на пружинящих и амплитудных движениях, каждое из которых завершается задержкой в конечном положении.

Баллистическая. Включает в себя вращательные упражнения руками и ногами, сгибание и разгибание корпуса. Движения выполняются с различной скоростью и амплитудой.

Пассивная. Тело растягивает тренер или опытный напарник.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку (растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы).

Форма контроля: выполнение упражнений, беседа.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, скакалки.

Тема 2.7. Футбол.

Теория: Занятия на футболе помогают: развить силу и укрепить мышцы, способствуют гармоничному развитию всех групп мышц, повышают стабильность тела за счёт тренировки глубоких мышц, способствуют улучшению осанки. Так же футбол помогает повысить гибкость тела, а за счёт необходимости поддерживать стабильность на нестабильной поверхности развивается равновесие. Ряд упражнений на футболе для спины способствует укреплению мышц, что снижает риск травм, а также помогает поддерживать здоровье позвоночника. Различные упражнения с мячом в руках, его перекатами помогают развить координацию движений, улучшить осанку и ощущение тела в пространстве.

Практика. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом и без.

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад

- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumpingjack) - прыжки ноги врозь-вместе
- V-step

Основу тренировок на фитболе, как правило, составляют следующие упражнения: Приседания. Фитбол располагается между спиной и стеной. Сохраняя равновесие, необходимо медленно опускаться в присед.

Планка. Руки опираются о пол, а стопы — на фитболе. Необходимо удерживать планку, сохраняя тело в прямой линии.

Пресс на фитболе. Упражнения на пресс могут выполняться сидя на мяче или лёжа на полу, поставив ноги на фитбол.

Ягодичный мостик. Выполняется в положении лёжа на спине, ноги опираются на мяч. Необходимо поднимать таз вверх, сокращая мышцы ягодиц и удерживая равновесие.

Разворот туловища. Сидя на фитболе, выполняются вращательные движения туловищем, чтобы активировать боковые мышцы.

Упражнения сидя на мяче (используется мяч для фитнеса «Фитбол с рожками», мяч для фитнеса «Фитбол»): упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Форма контроля: выполнение упражнений, беседа.

Оборудование: мяч для фитнеса фитбол, фитбол с рожками.

Раздел 3. Комбинированные тренировки.

Тема 3.1. Круговая тренировка (сила-гибкость).

Теория: это эффективная тренировка, которая разбивается на несколько серий с одинаковой последовательностью упражнений. Упражнения выполняются одно за другим, обычно с интервалами в 90 секунд (интервал может меняться). Количество и подбор упражнений для круга может быть разным, зависит от уровня подготовленности и целей тренировки. Полный цикл может включать в себя аэробные упражнения, упражнения для укрепления мышц или их комбинацию.

Круговая тренировка – один из самых популярных методов в современном фитнесе.

Показаниями для круговой тренировки являются гиподинамия, недостаток мышечной массы и выносливости. Противопоказанием – травмы и существенные нарушения опорно-двигательных функций.

Организовывая круговую тренировку необходимо соблюдать главный принцип – начинать с упражнений на крупные мышцы, заканчивать круг – малыми. До необходима разминка, после круговой тренировки важно провести растяжку, чтобы насытить мышцы кислородом.

Подбор упражнений для круговой тренировки с разными целями

Практика: Силовой блок – упражнения для мышц рук (с использованием гантелей виниловых, гимнастической палки), ног, брюшного пресса и спины. Упражнения на баланс (с использованием координационной тренировочной лестницы). Растяжка. Расслабление.

Вариант упражнений:

<https://fitness-pro.ru/biblioteka/vysokointensivnaya-krugovaya-trenirovka-s-sobstvennym-vesom-maksimalnyy-rezultat-pri-minimalnykh-vlo/>

Форма контроля: выполнение упражнений, беседа.

Оборудование: гимнастические палки, шведская стенка, гантели, координационная лестница.

Тема 3.2. Интервальная тренировка

Теория: Интервальные тренировки — это метод физической подготовки, который предполагает чередование коротких периодов интенсивных нагрузок с короткими периодами отдыха или лёгкой восстановительной нагрузки. В интервальных тренировках используется принцип адаптации — способности организма приспособиваться к повышенным или пониженным физическим нагрузкам.

Основные виды интервальных тренировок

Метод Фартлек. Изначально разрабатывался для бегунов, но может применяться и к другим видам спорта. Подразумевает чередование скорости бега — от спринта

до ходьбы или бега трусцой.

Протокол Табата. Разновидность высокоинтенсивной интервальной тренировки, которая состоит из четырёхминутных циклов. Каждый из них предусматривает двадцатисекундные периоды выполнения упражнений на пределе возможностей, чередующиеся с отдыхом в течение 10 секунд.

Метод Гершлера. Структура тренировки состоит из разминки, которая должна увеличить частоту сердечных сокращений до 120 ударов в минуту, периодов высокоинтенсивных нагрузок длительностью по 1 минуте с достижением целевого пульса 170–180 ударов в минуту и отдыха в течение не более полутора минут со снижением частоты сердечных сокращений до 120–140 ударов в минуту.

<https://endoexpert.ru/patsientam/articles/printsip-intervalnoy-trenirovki/>

Практика.

- упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук (с использованием гантелей виниловых);
- сгибания и разгибания рук в упоре сзади;
- упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы;
- упражнения для мышц спины и ягодиц (с использованием медицинского набивного мяча);
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения на баланс;
- упражнения со скакалкой гимнастической;
- равновесие переднее, заднее, боковое, на носках.

Форма контроля: выполнение упражнений, беседа.

Оборудование: гимнастические палки, гантели, координационная лестница, мячи набивные.

Тема 3.3. Футбол - аэробика

Теория: На основе изученных в предыдущем разделе упражнений с фитболом на различные группы мышц проводятся различные комбинированные тренировки с фитболом. Польза подобных тренировок для растущего организма. Подбор упражнений на фитболе с различными целями в различных видах тренинга.

Практика. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с мячом и без. Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед.

Некоторые упражнения, которые можно выполнять на фитболе:

Планка на фитболе. Упоры на локти и ноги нужно держать на мяче, сохраняя тело в прямой линии.

Скручивания на мяче. Сидя на фитболе, необходимо откинуться назад и выполнять скручивания, что нагружает мышцы пресса.

Приседания с фитболом. Мяч может служить опорой — его можно прижать к стене и держать между спиной и стеной, что помогает сохранить правильную технику.

Отжимания с фитболом. Ставя руки на фитбол во время отжиманий, можно добавить нестабильность, что усложняет упражнение и повышает нагрузку на мышцы.

Упражнение «Мост». Лёжа на спине с ногами на мяче, нужно поднять таз, удерживая равновесие на мяче. Это помогает укрепить ягодичные и спинные мышцы.

Форма контроля: выполнение упражнений, опрос.

Оборудование: гимнастические палки, скакалки, фитболы.

Тема 3.4. Основы здорового питания.

Теория: Основы здорового питания. Общая калорийность продуктов. Их влияние

на организм, вред и польза различных продуктов питания.

Практика: Составление дневного рациона питания.

Формы контроля: беседа.

Тема 3.5. Внутренние турниры, конкурсы.

Практика. Проведение турниров в группе, в объединении, постановка и исполнение групповых флешмобов.

Форма контроля: участие в соревнованиях, флешмобах.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, мячи набивные, гантели.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: ОГБН ОО «ДТДМ», ауд. 01.

Количество учебных недель- 36

Дата начала и окончания реализации программы _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий: _____

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Оборудование	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу.	1	Теоретическое занятие	беседа	4, 6, 7, 8, 14			
2	Спортивные травмы и меры их предупреждения.	1	Теоретическое занятие	беседа	4, 6, 7, 8, 14			
3	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений.	1	Комбинированное занятие	беседа	4, 6, 7, 8, 14			
4	Гигиена спортсмена.	1	Комбинированное занятие	опрос	4, 6, 7, 8, 14			
5	Классическая аэробика. История возникновения.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	1, 2, 3, 4, 6, 14			
6	Классическая аэробика. Базовые шаги и понятия.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа.	1, 2, 3, 4, 6, 14			
7	Классическая аэробика. Шаги	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
8	Классическая аэробика. Шаги	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			

9	Классическая аэробика. Комбинации шагов	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
10	Классическая аэробика. Комбинации шагов.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
11	Классическая аэробика. Разновидности бега.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
12	Классическая аэробика. Комбинации шагов. Выполняемые в форме бега.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
13	Классическая аэробика. Подскоки.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
14	Классическая аэробика. Подскоки.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
15	Классическая аэробика. Выпады и махи.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
16	Классическая аэробика. Комплекс изученных элементов.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
17	Классическая аэробика. Комплекс изученных элементов.	1	комбинированное	Выполнение упражнений, беседа	1, 2, 3, 4, 6, 14			
18	Хореография. История, основные направления.	1	комбинированное	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
19	Хореография. Позиции рук и ног	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
20	Хореография. Позиции рук и ног	1	практическое занятие	Выполнение упражнений,	4, 5, 6, 14			
21	Хореография. Плие.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
22	Хореография. Упражнения со станком	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
23	Хореография. Упражнения со станком	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
24	Хореография. Танцевальный	1	практическое	Выполнение	4, 5, 6, 14			

	комплекс. Ритмичность		занятие	упражнений				
25	Хореография. Танцевальный комплекс. Ритмичность	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
26	Хореография. Танцевальный комплекс. Ритмичность	1	комбинированное	Выполнение упражнений.	4, 5, 6, 14			
27	Дыхательная гимнастика. Польза для организма.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	4, 6, 12, 13			
28	Дыхательная гимнастика. Виды дыхания.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений. беседа	4, 6, 12, 13			
29	Дыхательная гимнастика. Виды дыхательных упражнений	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	4, 6, 12, 13			
30	Дыхательная гимнастика	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 12, 13			
31	Дыхательная гимнастика	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 12, 13			
32	Дыхательная гимнастика. Комплексы упражнений.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	4, 6, 12, 13			
33	Программа занятий «Здоровая спина». Позвоночник и его роль в нашем организме.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
34	Программа занятий «Здоровая спина». Основные мышцы спины.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
35	Программа занятий «Здоровая спина». Основы построения тренировки.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
36	Программа занятий «Здоровая спина». Упражнения с гимнастической палкой	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
37	Программа занятий «Здоровая спина» Упражнения с гимнастической палкой	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
38	Программа занятий «Здоровая спина» Упражнения у шведской стенки	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
39	Программа занятий «Здоровая спина» Упражнения у шведской стенки	1	практическое занятие	Выполнение упражнений,	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
40	Программа занятий «Здоровая спина»	1	практическое	Выполнение	1-3, 4, 5, 6,			

	Упражнения с набивными мячами		занятие	упражнений	7-8, 14			
41	Программа занятий «Здоровая спина» Упражнения с набивными мячами	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
42	Программа занятий «Здоровая спина» Упражнения с гантелями	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
43	Программа занятий «Здоровая спина» Упражнения с гантелями	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
44	Программа занятий «Здоровая спина» Комплексы упражнений	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
45	Программа занятий «Здоровая спина» Комплексы упражнений	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
46	Силовая тренировка. Особенности и влияние на организм.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
47	Силовая тренировка. Виды тренинга.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
48	Силовая тренировка. Упражнения с собственным весом	1	практическое занятие	Выполнение упражнений,	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
49	Силовая тренировка. Упражнения с собственным весом	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
50	Силовая тренировка. Упражнения с собственным весом	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
51	Силовая тренировка. Упражнения со свободными весами	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
52	Силовая тренировка. Упражнения со свободными весами	1	практическое занятие	Выполнение упражнений,	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
52	Силовая тренировка. Упражнения со свободными весами	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
54	Силовая тренировка Комбинированный комплекс	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
55	Силовая тренировка. Комбинированный комплекс	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	1-3, 4, 6, 7-8, 14			

56	Стретчинг. Основы и виды стретчинга. Польза для организма.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	4, 6, 13, 14			
57	Стретчинг. Статические упражнения	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 13, 14			
58	Стретчинг. Статические упражнения	1	практическое занятие	Выполнение упражнений,	4, 6, 13, 14			
59	Стретчинг. Статические упражнения	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 13, 14			
60	Стретчинг. Динамические упражнения	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 13, 14			
61	Стретчинг. Динамические упражнения	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 13, 14			
62	Стретчинг. Динамические упражнения	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 13, 14			
63	Стретчинг. Баллистические упражнения.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 13, 14			
64	Стретчинг. Пассивные упражнения в паре	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 13, 14			
65	Стретчинг. Комбинированный комплекс	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 13, 14			
66	Стретчинг. Комбинированный комплекс	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	4, 6, 13, 14			
67	Фитбол. Польза и влияние на организм упражнений на фитболе.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	10, 11			
68	Фитбол. Упражнения для рук	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
69	Фитбол. Упражнения для рук	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
70	Фитбол. Упражнения для туловища	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
71	Фитбол. Упражнения для туловища	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
72	Фитбол. Упражнения для нижних конечностей	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			

73	Фитбол. Упражнения для нижних конечностей	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
74	Фитбол. Комплексные упражнения. Упражнения сидя.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
75	Фитбол. Комплексные упражнения. Упражнения сидя.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
76	Фитбол. Комплексные упражнения в движении.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
77	Фитбол. Комплексные упражнения в движении.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
78	Фитбол. Стретчинг.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	10, 11			
79	Круговая тренировка (сила-гибкость). Особенности круговой тренировки.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	1-3, 4, 5, 13, 14			
80	Круговая тренировка (сила-гибкость). Различные виды упражнений. Баланс	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
81	Круговая тренировка (сила-гибкость). Упражнения на развитие силы	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
82	Круговая тренировка (сила-гибкость). Упражнения на развитие силы	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
83	Круговая тренировка (сила-гибкость). Упражнения на развитие гибкости	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
84	Круговая тренировка (сила-гибкость) Упражнения на развитие гибкости	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
85	Круговая тренировка (сила-гибкость) Различные виды упражнений. Баланс	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
86	Круговая тренировка (сила-гибкость) Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			

87	Круговая тренировка (сила-гибкость) Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
88	Круговая тренировка (сила-гибкость) Особенности подбора упражнений.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	1-3, 4, 5, 13, 14			
89	Интервальная тренировка. Особенности интервальной тренировки.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	1-3, 4, 5, 7-8			
90	Интервальная тренировка (аэробика-сила). Основные виды.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
91	Интервальная тренировка (аэробика-сила) по протоколу Табата	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
92	Интервальная тренировка (аэробика-сила) по протоколу Табата	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
93	Интервальная тренировка (аэробика-сила) по протоколу Табата	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
94	Интервальная тренировка (аэробика-сила). Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
95	Интервальная тренировка (аэробика-сила). Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, беседа	1-3, 4, 5, 7-8			
96	Фитбол-аэробика. Виды упражнений. Польза упражнений на фитболе.	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	4, 10-11, 13			
97	Фитбол-аэробика. Круговая тренировка с фитболом	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 10-11, 13			
98	Фитбол-аэробика. Круговая тренировка с фитболом	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 10-11, 13			
99	Фитбол-аэробика. Интервальная тренировка с фитболом.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 10-11, 13			
100	Фитбол-аэробика. Интервальная тренировка с фитболом.	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 10-11, 13			

101	Фитбол-аэробика. Комплекс «здоровая спина»	1	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 10-11, 13			
102	Фитбол-аэробика. Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	4, 10-11, 13			
103	Соревнования, эстафеты.	1	практическое занятие	соревнования	-			
104	Соревнования, эстафеты.	1	практическое занятие	соревнования	-			
105	Соревнования, конкурсы по выполнению комплекса упражнений.	1	практическое занятие	соревнования	-			
106	Соревнования, танцевальный конкурс.	1	практическое занятие	соревнования	-			
107	Спортивные игры.	1	практическое занятие	соревнования	-			
108	Подведение итогов	1	практическое занятие	Наблюдение.	-			

2.2. Формы аттестации и контроля

Диагностика по программе проводится в целях определения результативности усвоения материала программы, анализа процессов успешности создания особых условий обучения для раскрытия творческого потенциала обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды контроля и аттестации:

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме беседы, опроса и выполнением упражнений по теме занятия. Педагог оценивает правильность ответов и выполнения.

Промежуточная аттестация проводится по окончании первого полугодия обучения по программе в форме опроса и выполнения упражнений.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы. Состоит из оценки теоретических знаний обучающихся в форме опроса и практической подготовки, которая оценивается в форме соревновательных игр, соревнований. В программу соревнований включаются все основные упражнения по изученным темам.

Для определения прогресса обучающихся практическая часть промежуточной и итоговой диагностики проводится с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария (комплекс упражнений на различные группы мышц). Выполнение нормативных показателей по ОФП на стартовом уровне не предусмотрено.

Для определения уровня творческого развития личности используется наблюдение за участием в танцевальных флешмобах. В результаты итоговой аттестации не включается.

2.3. Оценочные материалы

Диагностика по программе:

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ, профилактике травматизма Основы знаний ЗОЖ	Устный опрос/беседа

	Освоение элементарных знаний по программе «Здоровая спина», по темам «Фитбол-аэробика», «Классическая аэробика», «Стретчинг», «Силовая тренировка», «Основы анатомии»	
Техническая подготовка	Качество выполнения техники упражнений: аэробика хореография стретчинг	Демонстрация двигательного действия
Физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Комплекс контрольных упражнений
Коммуникативная и мотивационная сфера	Коммуникативные навыки, уровень мотивации, творческие проявления	Спортивные игры, танцевальный флешмоб, соревнования

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

– **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний (75% - 100%), предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет от 50% до 74%; обучающийся сочетает профессиональную терминологию с бытовой;

– **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, избегает употреблять профессиональные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

– **высокий уровень** – обучающийся овладел умениями, предусмотренными программой за конкретный период, на уровень 75%-100%, работает с профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, использует творческий подход при выполнении практических заданий;

– **средний уровень** – объём усвоенных умений обучающегося

составляет от 50% до 74%; обучающийся работает с оборудованием при помощи педагога, выполняет практические задания на основе образца;

– **низкий уровень** - обучающийся овладел менее чем 50% умений, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методы обучения: словесные, наглядные, игровые, практические.

Основным методом обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента или базы, сопровождаемого объяснением педагога, упражнение воспринимается наилучшим образом. Педагог показывает один или с кем-либо из обучающихся (для приобретения чувства партнерства).

В результате показа приёмов, объяснения техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента и танцевальных связок. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленных и быстрых темпах, простых и сложных условиях.

В программе применяются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

Структура занятия фитнесом в обязательном порядке включает в себя следующие этапы:

- разминка;
- основная часть занятия;
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику, футбол, упражнения со снарядами и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стретчинг, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Требования по технике безопасности во время занятий фитнесом.

1. Перед началом занятия проконсультироваться с педагогом или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

2. Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

3. Контролировать правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.

4. Тренироваться только в спортивной форме и обуви (кроссовках или чешках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

5. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекаться во время выполнения упражнений.

6. Соблюдать чистоту и порядок в аудитории. Не разбрасывать спортивные снаряды. После выполнения упражнения возвращать их на место.

7. Соблюдать личную гигиену.

8. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратиться к тренеру.

9. Выполнять требования педагога. С пониманием относиться к требованиям педагога, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в учебной аудитории. Это снизит риск получения травмы на занятии

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы:

– учебный кабинет;

Оборудование:

№	Наименование	Количество
1	гантели виниловые 0,5 кг	20 шт.
2	гантели виниловые 1 кг	20 шт.
3	гантели виниловые 1,5 кг	20 шт.
4	гимнастическая палка, длина 120 мм	20 шт.
5	координационная тренировочная лестница	2 шт.
6	коврик ортопедический массажный	2 шт.
7	медицинский набивной мяч, 1 кг	10 шт.
8	медицинский набивной мяч, 2 кг	10 шт.
9	мяч гимнастический «Anti-Burst», 55 см	10 шт.
10	мяч для фитнеса «Фитбол с рожками»	10 шт.
11	мяч для фитнеса «Фитбол», 75 см	20 шт.
12	мяч массажный StarFitGB-601, 7 см	20 шт.
13	скакалка гимнастическая, длина 3 м	10 шт.
14	стенка шведская цветная из массива сосны с боковиной 90x35 см	4 шт.
15	напольное покрытие татами «Будо-мат»-	50 шт

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-

телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, облачные сервисы и т.д.)

Информационное обеспечение:

- Подборка подвижных игр для младших школьников.
- Видеоматериалы: обучающие ролики с упражнениями;
- Примеры и подборки игровых разминок;
- Видео-подборка вариантов флешмобов.

Дидактические материалы:

- Карточки с упражнениями.
- Плакаты по анатомии (в адаптированной форме).

Кадровое обеспечение программы.

Реализацию программы обеспечивают педагоги дополнительного образования, имеющие высшее или среднее профессиональное образование (по направлениям, соответствующим дополнительной общеобразовательной программе), отвечающие квалификационным требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», а так же лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим физкультурно-спортивной направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы: формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий фитнесом.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу

жизни;

– воспитывать дружелюбие, умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и педагогом;

– формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Приоритетные направления воспитательной деятельности.

Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы: беседа, эстафета, показательные выступления, спортивная игра, просмотр видеоматериала с обсуждением, викторина.

Методы воспитательной работы: рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение.

Планируемые результаты воспитательной работы:

– обучающиеся демонстрируют целеустремленность и волевые качества личности;

– обучающиеся ценностно относятся к здоровью и здоровому образу жизни;

– обучающиеся проявляют дружелюбие, умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и педагогом;

– у обучающихся сформировано позитивное отношение к здоровому образу жизни;

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Спортивный праздник	Формирование культуры здоровья	Эстафеты	сентябрь
2.	Танцевальные флешмобы	Создание условий для самореализации в творческих делах	Показательное выступление	В течение срока обучения
3.	Основы безопасности жизнедеятельности	формирование культуры безопасного поведения	Цикл беседа и обсуждений	Сентябрь /декабрь

				/май
4.	День родного края в Ульяновской области	Воспитание патриотических чувств, чувства гражданской идентичности, любви к родному краю и малой Родине	Беседа	Приурочено к 15 сентября
5.	Основы ЗОЖ	формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни	Беседа, игра	Ноябрь
6.	Новый год	Социокультурное воспитание, воспитание культуры коммуникации	праздник	декабрь
7.	Правильное питание: так как правильно?	формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни	Викторина	март

3. Список литературы

Для педагога:

1. Вильчковская Т.Е. «Детский фитнес: Физическое развитие детей 3–8 лет» Москва, 2020.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т.П.–М.:ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Беседа и методика. – Т.І. –М.:ФАР, 2002.
4. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх.- Луганск: Знание, 2000.- 276 с.
5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: беседа, методика, практическое занятие. – М.: Спортакадемпред, 2003.
6. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. АСТ Издательство,2001г
7. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТДивизион, 2008.
8. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.-М.,1989
9. Смирнова И.В. Бодифлекс, калланетика, пилатес-фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник Вектор изд-во, 2009.
10. Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптеваи, А.А. Сучилина.- М.:ФиС,1983.- 254 с.
11. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
12. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д.Оздоровительный фитнес.-Киев: Олимпийская литература, 2000.
13. Шипилина И.А. Хореография. – Т.І.–Лань, 1998
14. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.
15. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре, гимнастике: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.
16. Яковлева Л.В. «Игровой стретчинг для детей» – СПб., 2019.
17. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.
18. Шарманова С.Б. «Фитнес в школе: методика и практика» – М., 2018.
19. Аэробика: теория и методика : учеб. для студентов учреждений высш. образования / под общ. ред. Е. С. Крючек. – М. : Академия, 2018. – 189 с
20. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – М. : Спорт, 2016. – 280 с
21. Анатомия стретчинга : большая ил. энцикл. / пер. с англ. Н. А. Татаренко. – М. : Э, 2018. – 222 с.

22. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с

Для обучающихся и родителей (законных представителей):

1. Шихи. К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Терра-Спорт, 2001.
2. Диченкова А. М. Страна игр. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 6–8 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2021. – 144 с.